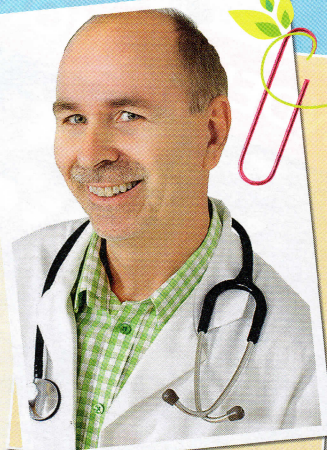


Få bukt med dårlig fordøyelse

FOTO: SHUTTERSTOCK



Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

Skriv til dr. Luneng!

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no

Slik holder du magen glad

Vondt i magen? Du er ikke alene – hver femte nordmann sliter med kroniske mageplager og fordøyelsesbesvær. Her får du gode råd som kan hjelpe magen din.

MANGE AV mine pasienter har uklare fordøyelsesplager uten at det er funnet årsak. Og grunnene til at man ikke har funnet noe galt, er ofte disse:

- Mange fordøyelsesplager er såkalte funksjonelle plager og lar seg ikke påvise ved undersøkelser, da det ikke er noe fysisk, synlig galt med mage-/tarmsystemet.
- Noen er ufullstendig utredet og burde vært undersøkt bedre og på andre måter.
- Noen har plager som ikke lar seg påvise med de metoder vi i dag bruker.
- Noen har sykdommer eller organforstyrrelser i andre tilhørende organer som samarbeider

med og påvirker fordøyelsen i mage-/tarmsystemet.

DE VANLIGSTE årsakene til at mange sliter med uforklarlige mage-/tarmforstyrrelser, er disse:

- Magesymptomer med halsbrann, raping, oppblåsthet med mer etter måltid, kan like godt skyldes for lite magesyre som for mye. Ved forsiktig å tilføre saltsyretabletter i gradvis økende dose, blir mange bedre eller helt bra i magen og fordøyelsen etter noen uker eller måneder. Produktet heter Aciglumin og kan kjøpes reseptfritt i apoteket.
- Andre pasienter har en bakterieinfeksjon i magen som årsak til

slike mageplager. Den kan kun påvises på en spesiell blodprøve og ved kikkertundersøkelse (gastroskopi). Er du over 40 år og har langvarige mageplager av ukjent årsak, bør du kreve å få gjort en slik undersøkelse.

- Sentrale magesmerter, ubehag, oppblåsthet, løs eller hard mage og lignende kan noen ganger skyldes enten for dårlig produksjon/utskillelse av bukspyttkjertelenzymer til tynntarmen eller for liten gallesyresekresjon fra galleblæren til tynntarmen. Nedsatt produksjon og utskillelse av bukspyttkjertelenzymer er et underkjent problem i skolemedisinsk praksis og blir derfor sjelden opp-

daget og behandlet. Plagene kan bedres betydelig med tilførsel av et medikament eller kosttilskudd som inneholder slike enzymer.

- For liten gallesyresekresjon kan gi deg urolig, oppblåst mage kombinert med hard/treg eller løs mage og ofte lys avføring som gjerne flyter på vannet i doskålen. Da nytter det lite å ta avføringsmidler. Prøv heller galle- og leverstimulerende naturprodukter i helsekosthandelen. Bitterstern virker ofte meget bra i slike tilfeller.

Rolf Luneng